

Raceguide SuperSprint

Ringe lørdag 20.maj 2023

Opdateret 11.05.23

Velkommen til Ringe Tri stævne!

Vi er rigtig glade for at byde dig velkommen som atlet i Ringe. Vi glæder os enormt til at kunne afvikle årets store kombinerede Aquatlon, Triatlon og MIXED-RELAY-stævne for fuld udblæsning. Uden restriktioner – med tilskuere. Fuld fart og intensitet overalt.

Vi tror på en spændende lørdag i godt selskab med rigtig mange deltagere, i alle aldre, fra hele landet, i en lang stribe forskellige konkurrencer!

I denne raceguide forventer vi, du kan finde svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse. Læs guiden nøje, da den indeholder vigtige informationer for din deltagelse i løbet. Husk, at reglerne er til for at hjælpe dig og de øvrige deltagere. Venligst overhold dem, så alle får en god oplevelse. På www.ringetri.dk er der evt. yderligere informationer samt tidsplan og kort over cykel- og løberuten.

Held og lykke, vi ses i mål!

Med venlig hilsen arrangørgruppen bag stævnet
Brian, Kim og Troels - Ringe Svømme-Klub / Ringe TRI



HVOR FOREGÅR DET?

Idrætscenter Midtfyn, Søvej 34, 5750 Ringe.
Centeret rummer 2 idrætshaller, 1 svømmehal, mødelokaler, stort motionscenter og cafe.

PARKERING

Parkering på parkeringspladsen ved Idrætscenter Midtfyn, Floravej, 5750 Ringe. Vi opfordrer til samkørsel. Find sammen med andre fra klubben – eller en naboklub. Kør sammen, hyg jer sammen – og vær god ved miljøet!

FØRSTEHJÆLP

Dansk Røde kors vil være til stede hele stævnedagen med 3 samaritter samt 1 varebil indrettet med behandlingsrum. De holder meget tæt på skiftezone
Der vil derudover være hjertestarter ved hovedindgangen til Idrætscenteret, samt ved kunststofbanen på Stadion, hvor løberuten går lige forbi.

GLEMTE SAGER

Glemte sager vil blive indsamlet og kan efter aftale afhentes, ved at kontakte stubager@midtfyn.net. Efter 4 uger vil alt brugbart blive videregivet til gode formål / genbrug.

REGELSÆT

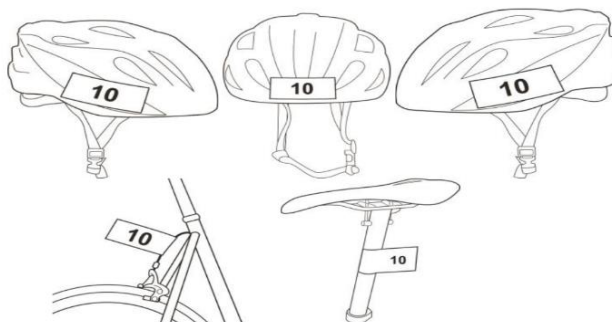
Stævnet (alle discipliner) gennemføres efter Triatlon Danmarks konkurrenceregler. (Racejuryen består af Teknisk Delegeret, medlem fra forbundet og arrangøren)

REGISTRERING

Der er registrering af de fremmødte deltagere ved ankomst til stævneområdet. Registreringsteltet er på Floravej – lige ud for den store P-plads. Ved registreringen får du udleveret følgende:

- A) 1 x startnummer (Skal benyttes under løbet, synligt forfra. Kan fastsættes til T-shirts med sikkerhedsnåle (fås på registreringsbordet) eller ved hjælp af nummerbælte (vi har nogle ekstra til salg på dagen)
- B) 1 x tidtagning chip
- C) 1 x velcro-bånd (til at holde chippen – om anklen!!!)
- D) 3 x klistermærker til cykelhjelm
- E) 1 x klistermærke til cyklen

Mærkerne placeres således:



TIDTAGNINGSCHIP

Din chip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet. Velcro-stroppen til at fastgøre chippen får du også udleveret ved registreringen.



Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop. Det gør du i forbindelse med, du henter din cykel. Altså: Du får din cykel – vi får din chip og velcro! Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kroner i gebyr.

OMKLÆDNING

Omklædning og badning før adgang til svømmehallen foregår i omklædningsrummene ved svømmehallen. Der er i Idrætscenter Midtfyn meget høj fokus på rent vand og god luftkvalitet – og dermed meget stort krav til grundig afvaskning før **hver** gang, en deltager skal i vandet.

HUSK DETTE!!

I tilfælde af du har brug for at klæde om mellem svømning og løb, **skal** dette dog foregå i svømmehallens omklædningsrum, da nøgenhed i skiftezone ikke er tilladt.

Tidsplan ELITE

8.30	Registrering åbner
9.45	Skiftezone åbner
10.15	Briefing for alle - ved skiftezone i Hal2
10.55	Skiftezone lukker
11.15	Herrernes race starter
11.17	Damernes race starter

Tidsplan AG18-39

8.30	Registrering åbner
9.45	Skiftezone åbner
10.25	Mulighed for stille prøvecykling på ruten (25 minutter)
10.50	Briefing for alle - ved skiftezone i Hal2
11.20	Skiftezone lukker
11.45	AG18-39 race starter

Tidsplan Ungdom

8.30	Registrering åbner
9.45	Skiftezone åbner
10.25	Mulighed for stille prøvecykling på ruten (25 minutter)
10.50	Briefing for alle - ved skiftezone i Hal2
11.20/11.45	Skiftezone lukker henholdsvis 16-17 år og 14-15 år
12.05	Ungdom 16-17 år starter
12.25	Ungdom 14-15 år starter

Tidsplan Børn 8-13 år

8.30	Registrering åbner
9.45	Skiftezone åbner
10.25	Mulighed for stille prøvecykling på ruten (25 minutter)
10.50	Briefing for alle - ved skiftezone i Hal2
11.45	Skiftezone lukker
12.45	Race for børn starter

RACE-BRIFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere i SuperSprint i god tid før starten. Det afholdes udendørs ved/i skiftezone. (Kan dog flyttes indendørs i Hal2 i tilfælde af dårligt vejr).

Elite, AG18-39 og UNGDOM: Det er obligatorisk at deltage.

Hvis du, efter at have læst denne guide og set diverse kort og tidsplanen på www.ringetri.dk, stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv endelig til stævnearrangør Troels Stubager på stubager@midtfyn.net i god tid. De to sidste dage før stævnet er der travlhed med meget andet end svare på spørgsmål!

Stille prøvecykling på lukket rute

Børn, ungdom og AG18-39 har mulighed for at gennemkøre den lukkede cykelrute i en kort, begrænset tidsperiode, se tidsskemaet. Vi skal tage hensyn til den periode, vi fra politiet har tilladelse til at lukke for trafikken, vi skal have tid til at opbygge banen med kegler, skilte, hegn mm, og vi skal tage hensyn til sikkerheden for alle parter. Derfor er den valgte tidsperiode placeret som du kan se i tidsplanen.

Hvis eliten ønsker at prøvekøre cykelruten skal det også ske i det tilladte tidsrum, men uden at påvirke deres tilstedeværelse ved racebriefingen.

SVØMNING - BESKRIVELSE

Før adgang til bassinerne kræves grundig afvaskning med sæbe – uden badetøj!!! Det gælder også efter evt. toiletbesøg.

Al svømning foregår i svømmehallen i et 25 m bassin. Vandtemperatur ca. 26 grader. Der må IKKE svømmes med våddragt, bikini, neopren-badebukser eller wetsuit.

Der er 6 baner, adskilt af bølgebrydende banetove. Alle starter foregår i vandet i den lave ende. Der svømmes altid "rundt" på banen, altså op i højre side og hjem i venstre side.

Svømmerne på samme bane har badehætter med forskellige farver, så banetællerne kan kende forskel. Du er velkommen til selv at medbringe badehætte, men der er også badehætter til alle, så alle har forskellig farve.

For alle: Der vil evt. være mulighed for kort opvarmning på banen, men dette er først muligt, når alle deltagere fra foregående heat har forladt bassinet. Endvidere kræver det tilladelse fra svømmedommeren. Inden da vil det være muligt at varme op i et mindre, lavt bassin (12,5 m x 7,5 m) Altid efter grundig afvaskning!!!



Der kan maks. være 6 svømmere på en bane. Svømmerne placeres på banerne af Triatlon Danmark.

Svømmerne skal starte i vandet, med en hånd på kanten. (Vanddybde i lav ende er ca. 1 meter)

Der er banetællere, og de er placeret i modsatte ende (dyb ende, dybde ca. 1,7 m). Men det er stadig deltagerens eget ansvar at tælle banerne.

Børn svømmer 100 meter, ungdom 14-15 år svømmer 200 m, der er ingen markering eller signal til svømmerne for antal svømmede meter. Ungdom 16-17 år og AG18-39 samt elite svømmer 400 m. Der sænkes en markering i vandet ved 375 m svømning.

Bassinet skal forlades fra den bane, svømmeren har svømmet på, op over kanten. Såfremt en deltager ønsker at benytte trappen, skal deltageren sørge for at holde tilbage for evt. svømmere på de baner, der skal passeres.

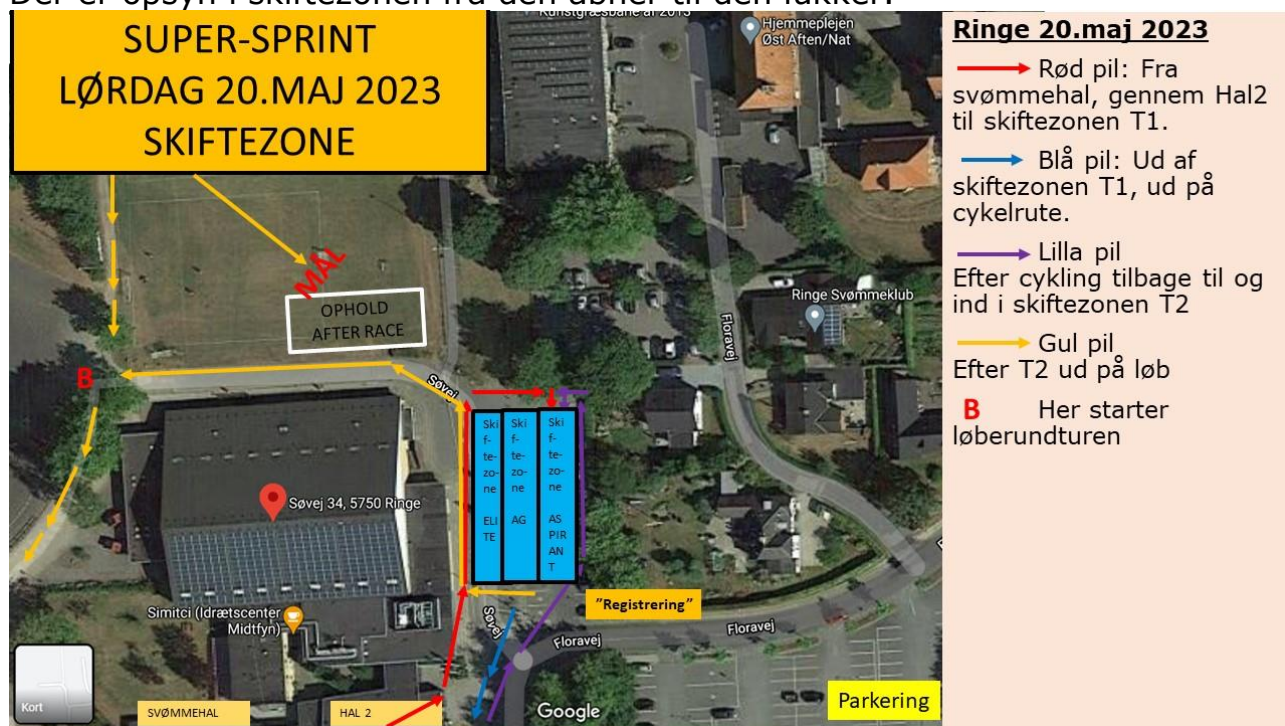
Efter svømning går turen gennem Hal2 og videre til skiftezone. Dog skal alle deltagere, der har svømmet på bane 4, 5 og 6, først løbe lidt "baglæns" for at dreje 180 grader rundt om en kegle, der er placeret mellem bane 3 og 4. På den måde udignes løbeafstanden fra vandet til skiftezone.

SKIFTEZONE

Skiftezone til deltagere i SuperSprint er udendørs.

Til hver enkelt deltager er der en kasse, hvor deltagerens ejendele SKAL være placeret. Der må være ét par sko uden for kassen – alt andet skal være i kassen.

Der er opsyn i skiftezone fra den åbner til den lukker.



CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

Du må først tage din cykel fra stativet, når du har spændt din hjelm fast på hovedet.

Deltagelsen skal være på landevejsracer, det er en sikkerhedsvurdering World Triathlon har foretaget. Det er altså ikke tilladt at køre på en tricykel.

Cykelruter er en ud-hjem-rute, der er afspærret / lukket, så det kun er deltagerne, der kommer på vejene.

Men husk alligevel, at det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb på afspærret cykelrute.

Vi vil dog anbefale, at du IKKE benytter cykelstien, da denne nogle steder er meget dårlig.

På én runde er der 8 stk. 90 graders sving og to stk. 180 graders sving. De fire 90 graders er på en P-plads ved Nordagerskolen med en afstand på ca. 50 meter mellem svingene.

Børn skal køre 1 runde á 3,6 km.

Ungdom 14-15 år skal køre 2 runder á 3,6 km = 7,2 km

Ungdom 16-17 år, AG18-39 og eliten skal køre 3 runder á 3,6 km = 10,8 km

På hele ruten er der markeringskegler midt på vejen. Husk at blive på din egen side!

Ved alle sving er der tydelig markering, masser af kegler og skilte, samt der vil stå hjælpere i gule veste.

Der vil være op til fire Race Marshalls på ruten.



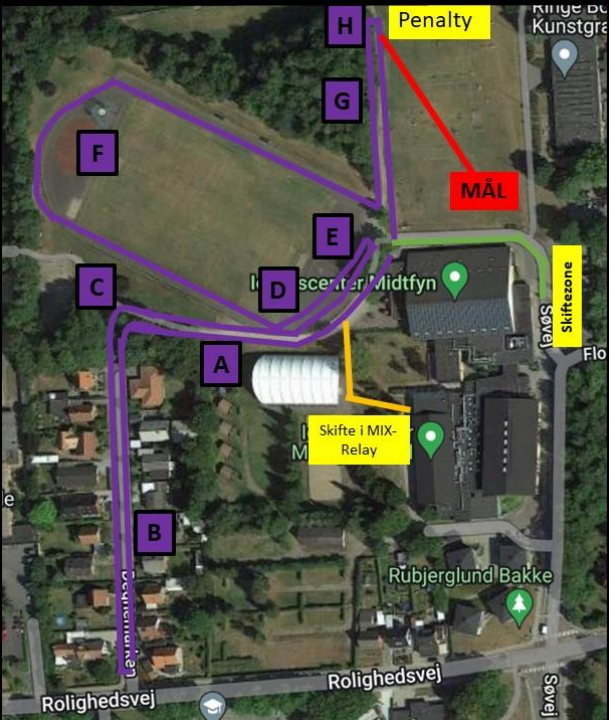
Efter du har forladt skiftezone skal du endnu et lille stykke, før du må hoppe på cyklen. Du skal nemlig passere mount line, der er samme sted som

tidtagningslinjen. Tilsvarende SKAL du være stået af cyklen, INDEN du når til dismount-line / tidtagningslinjen, når du kommer tilbage fra cykelturen.

Efter cykling må du først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone og har hængt din cykel på plads. Cyklen stilles samme sted som du tog den.

LØB - RUTE BESKRIVELSE

**RINGE TRI
STÆVNE
LØRDAG
20.MAJ
2023**



LØBERUTE FOR ALLE:

Grøn: 100 m: Fra skiftezone til start løberunde (asfaltunderlag)
Lilla: 1.200 m: A: Starter på grusvej
B: Ned i bunden af Degnemarken og retur – på asfalt
C: Retur på grusvejen
D: Ind på løbebanen
E: Til 180 graders vending
F: Fortsætter på løbebanen
G: Til venstre på grusvej
H: Her er flere muligheder:
-Penalty-boksen
-Drej 180 grader til næste runde
-Drej 180 grader og løb til skiftet i MIX-Relay
-Drej og løb i mål

DISTANCER:

Aquathlon: 4 runder
DM Elite: 2 runder
AG 18-39 år og ungdom 16-17 år: 2 runder
AG 14-15 år og børn: 1 runde
MIX-Relay alle: 1 runde

MÅLGANG OG FORPLEJNING

Der er forplejning til alle i målzonen. Alle deltagere får en "After-Race-Pose" med:

1 flaske vand - sponseret af DSV.

1 juice

1 romkugle fra vores sponsorbager (STUB's Bageri, der ligger ca. 200 meter fra stævneområdet).

1 frugt fra Superbrugsen Ringe

Husk at få alt affald retur i de rigtige spande, tak.

BEMÆRK: Der er IKKE forplejning for deltagerne under løbet!

MÅLOMRÅDE OG TILSKUERE

I målområdet er tilskuere meget velkomne. Området har god plads, det er centralt, så du kan følge løberne stort set hele tiden. Du kan høre speakeren, og der er lagt op til en festlig dag.

Vi har kontakt til nogle boder, og der er en lille mobil cafe, hvor der kan købes kaffe, kolde drikke, is mm.

Hjælp med at holde rent og ryddeligt – benyt affaldsspande og affaldssortering.

TIDTAGNING OG RESULTATFORMIDLING

Tidtagning foregår med et RaceResult System.

Der er tre tidtagningspunkter, så alle mellemtider bliver registreret.

Resultaterne kan følges online, og du finder dem (ikke i en app) men på denne adresse:

<https://My.RaceResult.com>

og så skal du finde dit stævne.



UDGÅR DU?

Hvis du udgår af din deltagelse og derfor ikke kommer gennem målportalen som afslutning, skal du give besked til en official, så vi er orienteret og kan notere det i resultatlisten.

Husk stadig at aflevere din chip og velcrobånd

GRØNT OG BÆREDYGTIGT TRIATLONSTÆVNE

Det er vores forhåbning og ønske, at vi som stævnearrangør sammen med alle jer deltagere, med forskellige tiltag søger mod et så grønt og miljøvenligt stævne som muligt, til gavn for vores allesammens natur og miljø.

Som eksempler uddeler vi vand i genbrugsflasker efter målgang, beder alle om at sortere affaldet, lave fællestransport, spare på vandet under bruseren mm.

AFLYSNING OG ÆNDRINGER

Følgende ændringer træder i kraft i følgende to scenarier:

A. Svømmehallen ikke kan benyttes: (udslip, opkast, en "flyder"..)

I første omgang udsættes konkurrencer i håb om, at bassinet kan benyttes igen. Der kan dog maks. udsættes i to timer, da diverse tilladelser ikke giver mulighed for at benytte vejene senere.

Ved længere lukning af svømmehallen, aflyses Aquatlon og alle triatlonkonkurrencer ændres til duatlon. Svømningen erstattes med løb efter følgende "omregning": 400 m svøm og 200 m svøm ændres til 1 runde løb (1.250m), 100 m svøm ændres til 1 reduceret runde løb på ca. 600 m rundbane. Starten foregår ved Målportalen.

B. Tordenvejr:

I første omgang udsættes konkurrencerne i håb om, at vejret ændrer sig. De kan dog maks. udsættes i to timer, da diverse tilladelser ikke giver mulighed for at benytte vejene senere.

Ved længere udsættelse, prioriteres Elite DM super sprint, DM Aquatlon, DM Mixed Relay Elite, Aspirant super sprint, Mix Realy Aspirant og AG.

INFORMATION, PÅ VEGNE AF DOMMERNE

Dommerne vægter først og fremmest sikkerhed som det vigtigste og opfordrer alle atleter til at være hjælpsomme og tage hensyn til hinanden under konkurrencen.

Dommerne er her for at hjælpe med at afvikle et godt stævne og holde øje med konkurrencereglerne. De dømmer det de ser og arbejder aktivt på at forebygge fejl inden de opstår.

Dommerlinien og måden dommerne dømmer på varierer lidt fra gruppe til gruppe. Aspiranter og AG dømmes med Stop and Go. Det vil sige Stop op - hør hvad dommeren siger - ret fejlen - forsæt. Elite dømmes med tidsstraf som de plejer, og den afsones i penalty boxen på løberuten.

Er du i tvivl om konkurrencen, må du selvfølgelig altid spørge dommeren. Vi synes I skal bruge god tid på at sætte jer ind i hvordan stævne programmet ser ud, så I kan være på det rigtige sted til den rigtige tid. Læs godt på reglerne og lær ruterne hjemmefra. Det bliver bare nemmere når I kommer til stævnet.

Vi ønsker jer en dejlig dag og et godt race.

Med venlig hilsen

Jørgen Littau, Teknisk Delegeret



PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Der er præmieoverrækkelse så snart resultatlisten er blevet godkendt af overdommeren. Præmieoverrækkelse finder sted ved målområdet.

Der kæmpes i SuperSprint Elite om følgende, gældende både til herrer og damer:

- 1.præmie: 1.500 kr.
- 2.præmie: 1.000 kr.
- 3.præmie: 500 kr.



Til børn, de to ungdomsgrupper og i AG18-39 er der en præmie til nr. 1, nr. 2 og nr. 3, både piger og drenge, i alle 4 grupper.



- Sammen kan vi mere

SPONSORER

Der skal lyde en stor tak til de mange firmaer og forretninger, der har støttet arrangementet. Her skal nævnes:

Andelskassen

SuperBrugsen Ringe

DSV

Stubs Bageri

Faaborg-Midtfyn Kommune



ARRANGØR

Ringe Svømme-Klub

Udvalg: Ringe TRI

Underudvalg: Ringe TRI Stævne.

En stor tak til de mange frivillige, der kommer på dagen for at være dommer, tage tid, tælle baner, vise vej, sætte op og pille ned, rydde frem og tilbage, lave madposer, registrere samt rigtig meget mere!

Desuden en stor tak til de mange frivillige, der kommer på dagen for at være dommer, tage tid, tælle baner, vise vej, sætte op og pille ned, rydde frem og tilbage, lave madposer, registrere samt rigtig meget mere!

På vegne af arrangørerne

-Troels Stubager, formand Ringe Svømme-Klub

stubager@midtfyn.net

Tlf. 28 11 24 88

www.ringetri.dk